

« Pas à l'abri de passer une bonne année ! »

À l'heure où les annonces les plus noires se succèdent, comment se souhaiter une bonne année ? Nous avons interrogé des spécialistes en optimisme



Aude Ferbos
a.ferbos@sudouest.fr

Le 31 décembre 2021, aux douze coups de minuit, après les huitres et le champagne, naïvement, nous nous sommes souhaité la bonne année. « Et la santé surtout ! » Résultat ? Douze mois marqués par la pandémie, la récession économique, la crise énergétique et climatique, la grève du pouvoir d'achat, la guerre aux portes de l'Europe. N'en jetez plus ! Ah si, il y a encore la réforme des retraites, les incendies, etc.

À quelques heures de la Saint-Sylvestre, nous voici un peu plus méfiants : y a-t-il encore quelques branches de gui auxquelles se raccrocher ?

Optimistes

Oui, répond Philippe Gabilliet, professeur de psychologie sociale à l'ESCP Business School, conférencier, et cofondateur de la Ligue des optimistes (46 000 membres). Primo, « regardons le réel » en face. Vraiment. « Certes, nous vivons dans un pays qui traverse des

« L'optimisme est une logique d'optimisation du réel, même quand celui-ci est adverse »

difficultés », admet-il. « Mais il serait indécent d'être catastrophiste. Ce qui est grave par exemple, c'est la situation en Ukraine », poursuit-il, appelant

à « l'optimisme, cette forme laïque de l'espérance ». Rien à voir avec l'optimisme béat ou passif : « L'optimisme est une logique d'optimisation du réel, même quand celui-ci est adverse. »

Positifs

En résumé, restons positifs. Mais là encore, avec des nuances. Oui à la « psychologie positive », ce champ de recherche scientifique né du renversement de la méthode expérimentale, appliquée longtemps à des phénomènes négatifs, comme le stress, la dépression. Jusqu'à ce qu'émerge l'idée lumineuse d'observer aussi la mécanique des phénomènes positifs. « L'affaire a dérapé avec la pensée positive, espèce d'injonction au bonheur idéologique », prévient Philippe Gabilliet. A contrario, l'optimisme est un pragmatisme. En clair, que vais-je pouvoir faire de positif avec ce qui me tombe dessus, et comment créer les conditions pour s'en sortir ?

Antifragiles

Une forme de résilience ? « Plus que ça », rétorque Philippe Gabilliet, en brandissant le concept d'antifragilité, développé par le mathématicien financier Nassim Nicholas Taleb. « Les organismes résilients, après les drames, reviennent toujours à l'état antérieur. En revanche, les antifragiles, eux, vont se transformer et passer au niveau supérieur. » Preuve par l'exemple : la pandémie a aussi eu des répercussions positives sur le pays, avec le développement du digital ou du télétravail. « Dans l'épreuve, on a appris à fonctionner différemment. Idem avec la crise de l'énergie : en l'espace de deux mois, les Français ont fait des efforts inédits. »



Oui, à l'aube de se souhaiter une nouvelle année, les mauvaises nouvelles ne manquent pas. Mais les éléments positifs non plus, reste à les cueillir. SHUTTERSTOCK

Non à la rumination

Un conseil, unanime, pour cette nouvelle année : éviter la rumination. « Attention à ne pas se focaliser sur les événements négatifs, contre lesquels on ne peut rien », met en garde le conférencier. Encore la faute aux médias, prétendent les pessimistes. « Les médias font leur job », rétorque-t-il. C'est en fait dans la nature humaine de mettre l'accent sur ce qui ne va

pas : « Notre survie est conditionnée par notre capacité à voir d'abord le danger. »

« Mais impossible de supporter toutes les souffrances du monde », note de son côté Yor Pfeiffer, ancien philosophe, auteur aujourd'hui auteur-compositeur interprète. « Il y a un siècle ou deux, nous avions des informations à 5 ou 10 km à la ronde. Aujourd'hui, c'est infini. » Et les mauvaises nouvelles du

monde, forcément exponentielles. Ce créatif a trouvé sa solution : l'art, comme catharsis mais aussi la nécessité de se tenir à distance des sources d'information immédiate et des réseaux sociaux. Et surtout « s'injurer à ce qui est divin en l'homme. Partout, il y a des expériences qui montrent à quel point il est fabuleux ».

Encore faut-il aller chercher cette actualité positive. C'est le

conseil de Philippe Gabilliet : « Mieux s'informer. Tous les jours, cueillir des choses qui vont bien, dans l'actualité. Il y en a partout, dans les univers de la création, la recherche, la science, l'innovation technologique. Il y a des tas de gens qui trouvent des solutions, inventent. Le monde continue d'avancer positivement. »

Toujours possible

Yor Pfeiffer, lui va plus loin. Car il revient de loin, aussi : en quelques années, il a perdu parents,

femme, enfant. Aujourd'hui, il publie : « On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie », un roman plein de grâce. « Quels que soient les écueils et les deuils, une nouvelle joie est toujours possible, demain, en 2023, le plus vite possible, toujours, et quelle que soit la souffrance », nous promet-il au téléphone.

Son vœu pour cette nouvelle année ? « Redonnez des couleurs à votre cœur. » On n'est pas à l'abri de passer une bonne année !